

springbooks

หัวใจฉันตอนนี้ สบายดีไหม

しんどい心がラクになる ココロちゃんの取扱説明書



พบกับ 44 วิธีที่จะทำให้รู้จัก
และดูแลหัวใจของเราให้แข็งแรง

โดย: มะ อะคิโนริ เขียน กมลวรรณ เพ็ญอร่าม แปล

เจ้าของรางวัล
Mental Book Awards® 2022
ผลงานยอดเยี่ยมจาก
Mental Trainer
ผู้ฝึกสอนทักษะทางจิตใจ
อันดับ 1 ของญี่ปุ่น!

springbooks

หัวใจอันตอนนี้สบายดีไหม

しんとい心がラクになる ココロちゃんの取扱説明書

โดย: มะ อะ คิ โน รี

เขียน

กมลวรรณ เพ็ญอร่าม

แปล

การอ่านดีจากรากหญ้าสู่ชีวิต



หัวใจฉันตอนนี้สบายดีไหม

しんどい心がラクになる ココロちゃんの取扱説明書

spr'ingbooks

ในเครือบริษัทอมรินทร์ คอร์เปอร์เรชั่นส์ จำกัด (มหาชน)

378 ถนนรัชฎาภิบาล (บรมราชชนนี) เขตตลิ่งชัน กรุงเทพฯ 10170

โทรศัพท์ 0-2422-9999 ต่อ 4964, 4969 E-mail: info@amarin.co.th

www.amarinbooks.com    @amarinbooks    Springbooks

しんどい心がラクになる ココロちゃんの取扱説明書

SHINDOI KOKOROGA RAKUNINARU

KOKOROCHAN NO TORISETSU by Akinori Koyama

Copyright © Akinori Koyama 2021

Illustration by Konomi Sakamoto

All rights reserved.

Original Japanese edition published by ASA Publishing Co., Ltd.

Thai translation copyright © 2024 by AMARIN CORPORATIONS PUBLIC COMPANY LIMITED.

This Thai edition published by arrangement with ASA Publishing Co., Ltd., Tokyo,
through Rightol Media Limited.

สื่อดิจิทัลนี้ให้บริการดาวน์โหลดสำหรับผู้รับบริการตามเงื่อนไขที่กำหนดเท่านั้น

การทำซ้ำ ดัดแปลง เผยแพร่ ไม่มีวิธีใดที่นอกเหนือจากเงื่อนไขที่กำหนด

ถือเป็นความผิดอาญาตาม พรบ. ลิขสิทธิ์ และ พรบ. ว่าด้วยการกระทำความผิดเกี่ยวกับคอมพิวเตอร์

เลขมาตรฐานสากลประจำหนังสืออิเล็กทรอนิกส์ 978-616-18-7333-2

เจ้าของ ผู้พิมพ์/ผู้โฆษณา บริษัทอมรินทร์ คอร์เปอร์เรชั่นส์ จำกัด (มหาชน)

กรรมการผู้อำนวยการใหญ่ ศิริ บุญพิทักษ์ภาค • กรรมการผู้จัดการ อุษณีย์ วิรัตน์พันธ์

รองกรรมการผู้จัดการ ศศกร วัฒนาสุขธิงค์ • ที่ปรึกษา อนุช ใจระอ

บรรณาธิการบริหาร พรชนก บัวสุข • บรรณาธิการ กลภา ทวละระสินธุ์ • บรรณาธิการต้นฉบับ พรณรวิ อภินิษฐาภิชาติ

ผู้จัดการฝ่ายการผลิต อมรลัทธิณี เรยกลัน • ศิลปกรรมปก กันติศา เพชรพรหมรักษ์

ออกแบบรูปเล่ม ศิริพร เสนายอด • คอมพิวเตอร์ นนุช ศรีสุขใจ

พิสูจน์อักษร ปุณยวิชัย ทัศน์แก้ว, ส่องนา ภัคศรีวิสัย

รองผู้อำนวยการฝ่ายการตลาดและสื่อสารแบรนด์ กุลพัฒน์ บัวละอ

ฝ่ายการตลาดและสื่อสารแบรนด์ ชลิตา ขำเสียงหวาน



คำนำสำนักพิมพ์

จื๊ๆๆ รู้กันไหมว่า “น้องหัวใจ” คือใครเอ่ย

ถ้าลองตั้งใจเงี่ยหูฟังให้ดี คุณจะได้ยินเสียงเล็กๆ ข้างในที่คอยกระซิบบอกความคิดเห็นหรือความต้องการที่แท้จริงของตัวเราให้ตัวเราเองได้รับรู้ นั่นละเจ้าน้องหัวใจผู้บาดเจ็บง่ายของเรา แต่หลายครั้งเหลือเกินที่เราดันทำตัวไม่ดีกับน้องหัวใจ โดยเฉพาะเมินเสียงของน้องทั้งที่รู้ตัวและไม่รู้ตัว น้องจึงถูกทำร้ายซ้ำๆจนต้องร้องบอกว่า “หนูไม่ไหวแล้วนะ” และสิ่งนี้เองที่สะท้อนออกมาว่าทำไมเราถึงได้รู้สึกทุกขใจ ไร้ค่า ขาดความสำคัญ ไม่เป็นที่ยอมรับ ไม่ประสบความสำเร็จ รวมถึงสารพัดด้านลบเท่าที่จะลบได้อีก

ก่อนที่น้องหัวใจจะหมดแรงมากไปกว่านี้...

เราจึงต้องฟังเสียงของหัวใจแล้วแก้ไขปัญหาที่ต้นตอ เพื่อเซฟน้องหัวใจที่บาดเจ็บง่ายให้กลับมาแข็งแรงอีกครั้ง

หนังสือเล่มนี้เปรียบได้กับคู่มือการใช้งานน้องหัวใจฉบับง่าย แต่สมบูรณ์ ที่จะเป็แนวทางแปลกใหม่ให้ทุกคนนำไปใช้ฝึกพลิกความคิด ฝึกความกล้าลงมือทำ เพื่อสื่อสาร เหยี่ยวยา พัฒนา และทะนุถนอมน้องหัวใจในรูปแบบสนุกๆ ไม่ซับซ้อน

44 เคล็ดลับที่รวบรวมเพื่อน้องหัวใจนี้ ตกลึกมาจาก
ประสบการณ์ร้ายๆ ที่เกิดขึ้นจริง และแก้ไขประสบผลมาแล้วของ
ผู้เขียน ชายผู้มีภาวะหมดไฟแถมด้วยอาการผมร่วงเป็นหย่อมๆ
ที่ผันตัวมาเป็น Mental Trainer ผู้ฝึกสอนทักษะทางจิตใจได้สำเร็จ
แล้วเราจะรู้ได้ว่า ที่จริงน้องหัวใจมีลักษณะนิสัยอย่างไร
มีมุมมองความคิดแบบไหน ต้องการหรือคาดหวังสิ่งใด ต้องพูด
อะไรด้วยเป็นพิเศษ พร้อมกับจะได้ทำกิจกรรมระหว่างอ่านไปด้วย
เมื่อน้องหัวใจกลับมาสบายดี เราจะยิ่งรู้ว่า จะรู้สึกมีคุณค่า
และมีความสุขจากใจจริงมากจนกระทั่งสามารถส่งต่อไปยังคน
รอบข้างได้

เรามาพยายามไปพร้อมๆ กับน้องหัวใจ

เพราะน้องหัวใจคือตัวคุณ และตัวคุณก็คือน้องหัวใจนั่นเอง

springbooks



สารบัญ

บทนำ	1
------------	---

Part

1

ความคิด

1 น้องหวัใจมีนิสัยรักความพยายาม	8
2 น้องหวัใจอยากได้การยอมรับจากความพยายาม	14
3 น้องหวัใจเกลียดการถูกรังแกเข้าไส้	21
4 น้องหวัใจเกลียดการทำตามคนอื่นสุดๆ	26
5 น้องหวัใจอยากสนุกสุดเหวี่ยงกับชีวิต	31
6 น้องหวัใจเกลียดการถูกตำหนิเหลือเกิน	35
7 น้องหวัใจอยากมีความสุขตลอดเวลา	41
8 น้องหวัใจมีนิสัยใจร้อน	48
9 น้องหวัใจมีนิสัยขี้เกียจ	54



Part 2

คำพูดติดปาก

10	น้องหวัใจกินอาหารหลักเป็นคำพูด	60
11	น้องหวัใจไม่ถนัดเริ่มต้นจาก 0	65
12	น้องหวัใจคาดหวังมากเกินไปในบางครั้ง	70
13	น้องหวัใจอยากรู้สึกสบายใจอยู่เสมอ	74
14	น้องหวัใจเกลียดการไม่ให้ความสำคัญ	78
15	น้องหวัใจอยากสัมผัสความรัก	85
16	น้องหวัใจอยากสัมผัสความรักจากพ่อแม่	90
17	น้องหวัใจมองว่าตัวเองมีค่า	95
18	น้องหวัใจมองหาความสัมพันธ์ที่ต่างฝ่ายต่างยอมรับกัน	101
19	น้องหวัใจชอบให้คนชมมาก ๆ	105



Part 3

อุปกรณ์และสิ่งของที่มี

20	น้องหวัใจอยากซื้อสตัยกับตัวเอง	112
21	น้องหวัใจอยากได้รับการให้เกียรติมากกว่าคนอื่น	116
22	น้องหวัใจอยากดูดีอยู่เสมอ	120
23	น้องหวัใจต้องการแรงสนับสนุนที่มั่นคง	124
24	น้องหวัใจหลงทิศหลงทางเป็นประจำ	129
25	น้องหวัใจอยากอารมณ์ดีเสมอ	134
26	น้องหวัใจสนใจสิ่งที่กำลังได้รับความนิยม	139

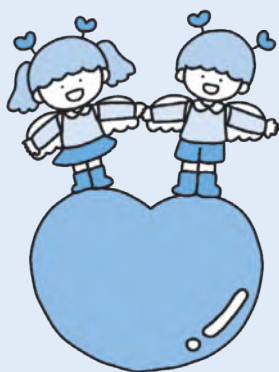
Part 4 นิสัย

27	น้องหัวใจรักความสะอาด	144
28	น้องหัวใจอยากยิ้มบ่อย ๆ	148
29	น้องหัวใจรักธรรมชาติ	152
30	น้องหัวใจต้องการรักตัวเอง	155
31	น้องหัวใจอยากรู้สึกขอบคุณชีวิตในทุก ๆ วัน	160
32	น้องหัวใจอยากให้คุณเชื่อสัญชาตญาณตัวเอง	166
33	น้องหัวใจรักการนอน	170
34	น้องหัวใจอยากออกกำลังกายอย่างพอเหมาะ	175
35	น้องหัวใจมีนิสัยใจอ่อน	180
36	น้องหัวใจอยากตื่นเต้นดีใจอยู่เสมอ	184

Part 5 กิจกรรม

	เป้าหมายและผลสัมฤทธิ์ของการทำกิจกรรม	190
	ว่าด้วยกิจกรรม	192
37	น้องหัวใจมองว่าความคิดในทุก ๆ วันมีค่า	194
38	น้องหัวใจอยากเดินทางไปทั่วโลก ๆ	198
39	น้องหัวใจคิดว่า “ตัวฉันก็คือตัวฉัน คนอื่นก็คือคนอื่น”	202
40	น้องหัวใจมักรู้สึกประหม่า	207
41	น้องหัวใจตั้งใจฟังเสมอ	212

42	น้องหัวใจมีเพชรซ่อนอยู่	216
43	น้องหัวใจอยากปลดปล่อยภาระ	220
44	น้องหัวใจมีนิสัยจู้ปื้อ	224
บทส่งท้าย		228
เกี่ยวกับผู้เขียน		231

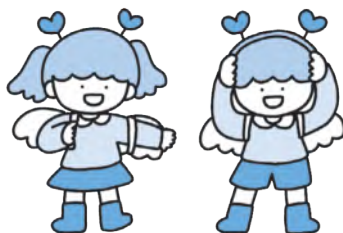


ยินดีที่ได้รู้จักทุกคนนะ
หนูชื่อ “น้องหิวใจ”

คุณคงคิดว่า
“อ้าว! ยังเป็นเด็กเล็ก ๆ อยู่เลยนี่” ใช่ไหมล่ะ

ใช่แล้วละ
หนูอยู่ในใจของคุณมาตั้งนานแล้ว
ตั้งแต่คุณยังเป็นเด็กเลย

เพราะฉะนั้น
ตัวหนูก็คือตัวคุณ
ตัวคุณก็คือตัวหนู
คุณจะมาเป็นเพื่อนกับหนูไหม



เอ้อ ใช้ ๆ
พวกหนูใส่ที่คาดผมรูปหัวใจ
กับกระเป๋ามีปีกด้วย
นี่เป็นเครื่องแบบของหนูนะ
พอใส่ทั้งสองอย่างนี้แล้ว
หนูจะคิดว่า “เราต้องสู้ ๆ นะ”
เมื่อไรที่คุณไม่สบายใจ
หนูจะให้ยืมใส่นะ

เพราะหนู
เฝ้าดูแลคุณอยู่เสมอ
สบายใจได้เลย ♡



บทนำ

ยินดีที่ได้รู้จักครับ ผมโคยะมะ อะคิโนริ เป็นผู้ฝึกสอนทักษะทางจิตใจ (Mental Trainer)

เมื่อครูผมให้น้องหัวใจมาแนะนำตัวก่อนแล้ว

แต่คุณเคยรู้ใหม่น้องหัวใจมีตัวตนอยู่

ช่วงที่ลาออกจากงานบริษัทตอนอายุ 20 ปลายๆ ผมพยายามดิ้นรนเปลี่ยนแปลงตัวเองทุกวัน จนได้รู้ว่าน้องหัวใจมีตัวตนอยู่

ต่อจากนี้ผมจะขอแนะนำตัวเองสักหน่อย พร้อมกับเล่าเรื่องที่ได้พบน้องหัวใจไปด้วย

สมัยมัธยมปลาย ผมอยู่ชมรมเบสบอลและทำกิจกรรมชมรมด้วยความกระตือรือร้นเต็มที่ แต่พอออกจากชมรม ทั้งแรงจูงใจ ความสดใส และความปรารถนาทุกอย่างก็พลันหายไปดื้อๆ พอรู้ตัวอีกทีก็อยู่ในภาวะหมดไฟไปเรียบร้อยแล้ว

หลังจากเรียนจบปริญญาโท ผมทำงานที่บริษัทจัดการภาษีมรดก แต่ทุกวันจะโดนเจ้านายตำหนิอยู่เสมอว่า “ทำไมทำงานไม่ได้เรื่องขนาดนี้” “เกะกะชะมัด ไปอยู่ตรงนั้นเลย” “ใครๆ ก็ทำงานแทนคนอย่างนายได้”

ความเครียดทำให้ผมมีอาการผมร่วงถึงขนาดศีรษะล้าน

เป็นหย่อม ๆ เลยทีเดียว

เมื่อเจอภาวะหมดไฟและอาการผมร่วงเป็นหย่อม ๆ ผมเลยตั้งใจว่า “อยากเปลี่ยนแปลงตัวเอง” จึงจัดสรรเวลาอ่านหนังสือ โดยคิดว่า “ถ้าเราอ่านหนังสือก็น่าจะเปลี่ยนแปลงอะไรสักอย่างได้แน่นอน”

แต่ในเวลานั้น แม้หนังสือจะเขียนไว้ว่า “จงให้ความสำคัญกับตัวเอง” “จงรักตัวเองให้มากขึ้น” แต่ผมกลับหงุดหงิดวิธีการลอย ๆ นี้ ด้วยรู้สึกว่ “ก็เพราะยังทำไม่ได้ ถึงเหนื่อยอยู่นี่ไง” “ก็เพราะยังทำไม่ได้ ถึงท้อใจอยู่นี่ไง”

ต่อจากนั้น ผมลาออกจากงานบริษัทเพื่อมุ่งเปลี่ยนแปลงตัวเอง ผมตั้งหน้าตั้งตาอ่านหนังสือวันละ 10-30 เล่ม แต่ก็ยังไม่เข้าใจอยู่ดีว่า “ทำไมความคิดแบบนี้ถึงเรียกว่าดี” “แล้วต้องลงมือทำยังไงถึงจะดีละ”

นอกจากนี้ หลังจากออกจากบริษัท ผมก็เริ่มหันมาเป็นผู้ฝึกสอนทักษะทางจิตใจ แต่กลับไม่มีลูกค้าเลยแม้แต่คนเดียว ผมชักท้อนใจและคิดว่า “ถ้าเป็นแบบนี้ต่อไปคงแย่แน่”

ผมกลับมาทบทวนวิธีการอ่านที่ผ่านมา รวมทั้งวิธีคิดและพฤติกรรมต่าง ๆ โดยทุ่มเงินและเวลาไปกับการเจาะลึกเนื้อหาที่เขียนในหนังสือ แล้วลองทำตาม ลองนำสิ่งที่เรียนรู้จากงานสัมมนาไปประยุกต์ใช้ ผมค้นคว้าวิธีการเปลี่ยนแปลงที่เป็นรูปธรรมเพื่อตัวเองอย่างจริงจัง และเผชิญหน้ากับตัวเองซ้ำ ๆ

จนกระทั่งวันหนึ่งก็ได้เจอกับ “น้องหัวใจ”

ที่ผ่านมามีให้ความสำคัญกับสิ่งที่พ่อแม่ หัวหน้า เพื่อนๆ และคนรอบตัวต้องการ ทำให้มีเงินเฉยและไม่ได้เสียหุพังเสียงน้องหัวใจเลย

เรียกได้ว่าผมทำตัวไม่ดีกับน้องหัวใจ

พอถูกคิดเรื่องนี้ได้ ผมก็นหันมารับฟังความคิดเห็นของน้องหัวใจและยอมรับ “สิ่งที่ตัวเองเป็น” ได้ เมื่อผมเผยแพร่ประสบการณ์ของตัวเองลงในโซเชียลมีเดียในฐานะผู้ฝึกสอนทักษะทางจิตใจก็มีผู้ติดตามเยอะขึ้น อาจเป็นเพราะหลายคนมีความรู้สึกเดียวกัน ผมจึงมีลูกค้าเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ จนตอนนี้ให้คำปรึกษาไปมากกว่า 10,000 ครั้งแล้ว

ผมได้สัมผัสน้องหัวใจมากขึ้น ไม่ใช่แค่น้องหัวใจของตัวเองเท่านั้น แต่ยังรวมถึงน้องหัวใจของคนที่มาปรึกษากับผมด้วย นั่นทำให้ผมเริ่มศึกษาว่า “ต้องทำยังไงน้องหัวใจถึงจะดีใจ” “น้องหัวใจไม่ชอบอะไร” “น้องหัวใจมีนิสัยยังไง” เป็นต้น และผมก็สรุปผลการศึกษามาเป็นหนังสือเล่มนี้

หนังสือเล่มนี้เรียกว่าเป็น “คู่มือการใช้งานน้องหัวใจ” ที่จะแนะนำวิธีเป็นเพื่อนกับน้องหัวใจไปพร้อมกับทำความรู้จักลักษณะนิสัยและคุณสมบัติของน้องหัวใจอย่างเป็นรูปธรรม

ปกติน้องหัวใจอยากเป็นเพื่อนกับคุณอยู่แล้ว น้องแค่กำลังรอให้คุณหันมาหาเท่านั้น

สาเหตุที่จิตใจหม่นหมอง เป็นเพราะคุณให้ความสำคัญกับคนอื่นก่อนโดยไม่ฟังความคิดเห็นของตัวเอง รวมทั้งการคิดว่า “ฉันอยากเปลี่ยนตัวเองแต่เปลี่ยนไม่ได้” “มีชีวิตอยู่นี้ทรมานจัง” เป็นเพราะความสัมพันธ์ของคุณกับน้องหัวใจกำลังแย่

ดังนั้นโปรดเรียนรู้วิธีเป็นเพื่อนกับน้องหัวใจและลองนำไปทำตามกันดู

เพราะเมื่อไรที่น้องหัวใจยิ้มได้ จิตใจของคุณก็จะปลดปล่อยโล่งสบายตามไปด้วย

โคยะมะ อะคิโนริ
เขียนจากห้องทำงานในเมืองสึชิอูระ
จังหวัดอิบารากิ

Part 1

ความคิด



1

**น้องหัวใจ
มีนิสัย
รักความพยายาม**



คนที่ทำตัวไม่ดีกับน้องหัวใจมักมีนิสัยชอบด้อยค่าตัวเองว่า “คนอย่างฉันน่าจะทำได้หรอก” แล้วมองข้ามความพยายามของน้อง

ทั้งที่คนรอบข้างมองว่าคุณเป็นคนมีความพยายาม แต่คุณกลับคิดว่า “เทียบกับคนอื่นแล้วฉันยังพยายามไม่มากพอ” “ฉันยังไม่ได้ใช้ความพยายามเลย”

นี่แปลว่าคุณกำลังติดอยู่ในวังวนไม่รู้จบของคำว่า “ฉันต้องพยายามให้มากกว่านี้!” และไม่ช้าก็เร็ว น้องหัวใจจะส่งเสียงกรี๊ดร้องออกมา



จากเต็ม 100 คะแนน

คุณให้คะแนนน้องหัวใจตอนนี้เท่าไร

สภาวะหรือพัฒนาการของน้องหัวใจมองไม่เห็นด้วยตาเปล่า

เมื่อมองไม่เห็นก็ยากจะสัมผัสถึงพัฒนาการของน้องหัวใจ ดังนั้นเราจึงใช้วิธีให้คะแนนด้วยตัวเลขที่เป็นรูปธรรม เพื่อช่วยให้เปรียบเทียบสภาวะปัจจุบันกับสภาวะหลังจากเติบโตของน้องได้

อาจจะเร็วไปหน่อย แต่ลองใช้ความรู้สึกจากสัญชาตญาณตอบคำถาม 2 ข้อต่อไปนี้ดู

คำถาม 1

จากเต็ม 100 คะแนน คุณให้คะแนนน้องหัวใจตอนนี้เท่าไร

อย่าคิดเยอะเกินไป จงเขียนตัวเลขที่ผุดขึ้นในหัวทันที

คำถาม 2 ทำไมคุณถึงให้คะแนนเท่านั้น โปรดเขียนเหตุผล

- ให้เวลาคิด 2 นาที -

เออละ คุณให้คะแนนน้องหัวใจเท่าไร

50 คะแนนหรือเปล่า

20 คะแนนใช่ไหม

หรือว่าจะเป็น 80 คะแนน

ไม่แปลกที่บางคนจะให้คะแนนต่ำกว่าเกณฑ์ที่น้อยกว่า 30 คะแนน และบางครั้งก็มีบางคนให้ 0 คะแนนด้วย

ถ้าคุณให้คะแนนต่ำประมาณ 0-30 อาจเขียนเหตุผลว่า “เพราะไม่ได้กำลังพยายามอย่างหนัก” “เพราะเป็นคนขี้ขลาด” “เพราะตั้งใจไม่มากพอ”

คนที่ให้คะแนนต่ำมักจะด้อยค่าตัวเองด้วยความคิดที่ว่า “ฉันไม่ได้ทำอะไรเลย” “ฉันไม่ได้ใช้ความพยายาม” ไม่ว่าตัวเองจะรู้ตัวหรือไม่ก็ตาม

ในทางกลับกัน ถ้าให้คะแนนสูงเกิน 50 คุณก็อาจเขียนเหตุผลถึงสิ่งที่คุณทำสำเร็จหรือสิ่งที่คุณได้ใช้ความพยายาม เช่น เพราะขี้มียิ้มอยู่เสมอ เพราะตั้งใจไปโรงเรียน เพราะฉันทำงานบ้านแล้ว

คะแนนนี้ใช้เพื่อทำความเข้าใจสภาวะปัจจุบันของคุณ ดังนั้น
ถึงจะให้คะแนนต่ำ แต่ก็ขอให้เชื่อเถอะว่าคุณยังมีพื้นที่ให้เติบโต
ต่อไปได้

☆☆ ให้คะแนนน้องหัวใจด้วยความภาคภูมิใจ ถึง 120 คะแนน

ตอนนี้เรามาดูหน้ากระดาษถึงการให้คะแนนน้องหัวใจสูง ๆ เพื่อยกย่อง
ความพยายามของน้องกัน

แค่ยังมีชีวิตอยู่ก็ถือว่าได้ 100 คะแนนแล้ว

แต่ถ้าเราทำอะไรสักอย่างได้ ก็ให้คะแนนน้องหัวใจสัก 120
คะแนนกันเถอะ

สรุปคือ เวลาที่คุณทำหรือคิดอะไรสักอย่าง คุณจะได้
คะแนนเพิ่ม

ผมเรียกวิธีการนี้ว่า **การให้คะแนนจิตใจ 120 คะแนน**
(สำหรับคนที่กำลังอ่านหนังสือเล่มนี้อยู่ ก็ถือว่ากำลังใช้จ่ายเงิน
และเวลาอันมีค่าไปกับการเรียนรู้ ผมจึงคิดว่า 120 คะแนนก็ยัง
ต่ำไปอยู่ดี)

ไม่ว่าสถานการณ์หรือสภาวะของคุณตอนนี้จะเป็นอย่างไร
ขอให้มองด้วยความภาคภูมิใจว่า “น้องหัวใจของฉันได้ตั้ง 120
คะแนน!”